

Tips från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Möt den andre på ett existentiellt plan

- Det existentiella frågorna - döden, ensamheten, livets mening och friheten - är de viktigaste frågorna i våra liv, och därmed också i psykoterapin.
- Många i kris upplever stor ångest för att de nu tycker att de levt fel - utan den djupa mening, glädje och tacksamhet som de nu inser hade varit möjligt.
- Det är svårt att stå ut med att äntligen lära sig leva först när livet snart är slut.
- *"Vi är inte rädda för att dö. Vi är rädda för att aldrig ha levat."* (Rollo May)
- Hjälp personen att nyansera bilden, att se det goda hon ändå gjort och upplevt, men försiktigt och känsligt så att personen inte känner sig osedd, oförstådd och obekräftad.

Hur vi *förhåller* oss till det som sker är avgörande för vår livskvalitet

- Hur *förhåller sig* patienten till livets ofrånkomliga lidande – åldrande, sjukdom, ensamhet, förluster, meningslöshet, desillusionering, döden?
- Något naturligt och oundvikligt, om än smärtsamt, eller något som i grund och botten inte *borde* förekomma?
- Kan hon acceptera det ofrånkomliga (vilket inte är liktydigt med att *gilla* det)?

Håll ett öga på samtals innehåll och det andra på samtals process

- Psykoterapin har två sidor – vad vi talar om och hur vi talar om det.
- Processen är viktigare än innehållet. Processen handlar om den terapeutiska relationen och gynnas av engagemang, öppenhet och jämlikhet.

Låt varje samtal bli ett äkta möte med en annan människa

- Psykoterapins kärna är levande möten mellan två autentiska människor.
- Varje samtalskontakt måste se annorlunda ut eftersom varje människa bär på sin egen unika historia.
- Vill du att den andre ska vara öppen, ärlig och autentisk? Börja då med att själv vara det.

Uppfinn en ny terapi för varje patient

- Psykoterapi är en spontan och kontinuerlig process.
- Relationen är dynamisk och stadd i ständig förändring och utveckling.
- Standardisering av psykoterapi gör den mindre realistisk och effektiv.

Ta intryck, låt dig påverkas och lär av din patient

- Tillåt dig att verkligen bry dig om din patient, släpp henne in på livet, låt henne påverka dig och förändra dig, och låt henne veta om det.
- Låt den andre betyda något för dig.
- Låt dig påverkas och förändras utifrån er kontakt.
- Visa patienten att hon gör intryck på dig.
- Om du arbetar med terapier en betydande del av din tid: lär av patienten, men se till att ha ett så rikt liv utanför terapiarbetet att du inte *behöver* patienten för att tillfredsställa dina egna behov.

Var öppen och nyfiken inför vad som sker under samtalet, låt dig överraskas

- *"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."* (Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*)

Relationen är ditt viktigaste arbetsinstrument, så använd dig av den

- Stäm av er relation vid varje möte.
- Om patienten tidigare haft en terapeutisk kontakt: fråga hur patienten upplevde kontakten och terapeuten.

Använd inga tekniker eller metoder – det är du själv som är instrumentet

- Terapeutens förmåga att vara närvarande och att använda sig av sig själv som instrument är av avgörande betydelse och långt viktigare än vare sig teori eller teknik.
- Psykoterapeutens suveräna instrument är hennes egen personlighet.
- Vårda och bruka den väl. Bli en Stradivarius!

Odling en likvärdig relation

- Vi sitter alla i samma båt.
- *"När schackspelet är slut läggs bönder, knektar, kungar och drottningar tillbaka i samma låda."* (Italienskt ordspråk)
- Var reskamrater på färden!

Var beredd på att den andre kan reagera hur som helst under samtalet

- Var beredd på att patienten kan reagera på alla möjliga sätt i en nära samtalsituation.

- Att prata med en annan människa på djupet innebär alltid ett risktagande – man vet aldrig vad som kan dyka upp.
- Många människor har stora svårigheter och icke tillgodosedda behov under den polerade fasaden – ensamhet, relationssvårigheter, brustna förhoppningar, tillitsbrist, förtvivlan, dödsångest - som ett litet barn.
- Mycket av detta kan aktiveras i en kris och då dyka upp i samtalen på olika sätt.

Visa intresse, omtanke, närvaro, stöd, värme och kärlek

- Det patienterna minns när de blickar tillbaka på en psykoterapeutisk kontakt är inte terapeutens insikter, tolkningar eller djupsinnigheter.
- De minns istället stödet, de positiva och stödjande kommentarerna, värmen, omtanken och kärleken de fick, terapeutens pålitlighet och närvaro.
- De minns och uppskattar särskilt insatser där terapeuten överskridit den strikt terapeutiska ramen och gjort något extra för dem.

Leta efter och uttryck din uppskattning av det goda hos patienten.

- Äkta empati, villkorslös positiv uppskattning och äkthet är de tre viktigaste kännetecknen på en välfungerande terapi enligt Carl Rogers.
- Beröm gärna, men ärligt och konkret.
- Det finns något att beundra hos de allra flesta, även i kris.
- Leta efter mod, moralisk resning, kärleksfullhet, omtanke med andra, lojalitet, kämpaglöd, förändringsvilja.

Patienten deltar i ett annat samtal än du själv

- Patienten uppfattar samtalet annorlunda än du själv gör.
- Patienten uppskattar och minns vanligen helt andra saker än de du själv tror var de viktigaste.
- Vill du veta patientens upplevelse måste du fråga.
- Fråga gärna både under och efter samtalet, samt vid inledningen av nästa möte.
- Be om hjälp att se ut genom *patientens* fönster!

Tillstå spontant och omedelbart dina egna misstag

- Om du kommer fram till att du sagt något dumt eller gjort ett misstag, berätta det spontant så fort du får tillfälle.
- Skillnaden mellan en bra eller dålig terapeut handlar inte om huruvida de begår misstag utan om hur de hanterar misstagen.

Det viktigaste är vad som sker här och nu

- Be patienten inleda terapin med sin "mest akuta fråga".
- Skärp din känslighet och lyhördhet, utveckla radarantennerna, för det som pågår här och nu.
- Den viktigaste aspekten på samtalet är den aktuella relationen mellan terapeuten och patienten.
- Intressera dig för vad som varit, men också för vad som sker just nu, här i rummet mellan oss.
- Patientens interpersonella svårigheter kommer förr eller senare att manifesteras sig även i den terapeutiska relationen här och nu.

Ta vara på allt som sker i samtalet

- Allt som sker i terapin – även det "dåliga" – kan användas som bränsle i den fortsatta terapeutiska processen.

Fråga patienten om råd och hjälp

- Om du inte vet vilket stöd patienten vill ha – fråga henne.
- Om du inte säkert vet hur du bäst kan hjälpa patienten just nu – överväg att säga just det till patienten och se vilket råd du får.

Lyssna till dina känslor

- För att få mer information om terapin och hur det går – lyssna till dina egna känslor.
- Alla känslor säger något om vad som pågår hos patienten och i er relation.
- Det är inte oprofessionellt att ha "negativa" känslor – däremot att låtsas som att de inte finns.
- Alla känslor som du är medveten om kan du använda för att främja den terapeutiska relationen.

Vad utmärker en god terapeut?

- Letar efter sina blinda fläckar.
- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- Söker aktivt efter feedback på sina samtalsinsatser.
- Ger feedback till patienten på ett bra sätt.
- Söker hjälp när kontakten inte går bra.

Känn dig själv

- Var medveten om dig själv, hur du upplevs av och påverkar den andre.
- Självkännedom utvecklar man bäst i interaktion med andra människor.
- Det bästa sättet att lära känna sig själv och förstå sitt eget beteende sker genom medvetet närvarande interaktion med andra, i kombination med observation, reflektion och analys av interaktionen.
- Du är där för patientens skull, inte tvärtom. Men den feedback du ändå får på köpet av patienten kan du med fördel försöka ta till dig och lära dig av. Därmed växer du både som människa och terapeut.
- *”Kanske ni kan hjälpa mig att identifiera några av mina egna blinda fläckar.” (Sándor Ferenczi)*

Försök inte vara ”neutral” i kontakten

- Det är mycket obehagligt att inte få någon äkta respons på sig själv och det man säger.
- Det är jobbigt redan när man mår bra, och i kris är det ännu värre.
- Var istället personlig och visa dina känslor och reaktioner.

Ett gott råd kan betyda mycket för patienten

- Det är inte alltid fel att ge ett råd.
- Men det ska vara välgrundat, utifrån en god förståelse av patienten och situationen, och ges på rätt sätt: *en* gång, som ett förslag att överväga, två jämlika människor emellan.

Var ytterst försiktig med att fatta beslut åt patienten

- Vi kan lätt lockas till att göra det av patienten, som därmed undflyr den existentiella ångest som väcks av valets – och frihetens – möjligheter. Att välja och fatta beslut är liktydigt med att avstå från något.
- Men vi saknar såväl kristallkrona som tillförlitlig information.

Skippa dogmerna och gör det som är bäst för patienten

- Var gärna flexibel och okonventionell i dina insatser, bara det gagnar patientens bästa och inte används för att framhäva dig själv eller något liknande.

Avlägsna hindren så gör patienten kanske resten själv

- Du behöver ofta inte leda patienten hela vägen.
- Det kan räcka att avlägsna de - ofta omedvetna - hindren på patientens väg så kommer denna av egen kraft att mogna och förverkliga sina inneboende resurser.

Tala till patientens "del-jag"

- Vid svåra och problematiska beteenden hos den andre, som det vore värdefullt att ändra på: pröva att tala till en delpersonlighet, ett "del-jag".
- *"Jag märker att det finns en liten del hos dig som hyser starka känslor kring mitt förslag. Låt mig få tala till den delen av dig en liten stund."*
- *"Nu skulle jag, om jag får, gärna vilja tala med dig om den delen av dig – den del av dig som vill fortsätta leva."*

Förståelse, acceptans och bekräftelse är bättre än tröst

- Vill du "trösta" måste du först visa att du hört och förstått precis hur den andre har det.
- Annars upplever hon inte att du förstår på djupet, och då är inte trösten mycket värd.
- När patienten gråter är det inte din uppgift att få henne att sluta med det.
- Be henne istället att dela med sig av sina tankar och känslor, så att det blir tydligare för er båda vad sorgen handlar om.
- *"Försök klä dina känslor i ord."*
- *"Om dina tårar kunde tala vad skulle de säga?"*

Öka inte patientens ångest

- En människa i kris har redan en mycket hög ångestnivå, så säg eller gör inget som kan öka på ångesten ytterligare.
- I en kris behöver du börja med att bara lyssna, förstå, bekräfta och lindra.
- Så småningom kan det ibland vara av värde att hjälpa patienten se sin del i det inträffade, för att hon ska kunna handla annorlunda i framtiden. Men inte förrän hon är redo för det, och bara om hon själv är villig att undersöka det.

Ibland behöver du hjälpa patienten se sin del i det inträffade för att hon ska komma vidare

- Om patienten har ett eget ansvar för det inträffade kan det vara värdefullt att hjälpa henne se sin del i det inträffade för att hon ska kunna ta sitt ansvar.
- Särskilt när det handlar om upprepade självgenererade kriser.
- Men med empati, när patienten är i rätt fas – inte i den akuta krisen.
- *"Även om det till 99 % är andras fel skulle jag vilja se närmare på den sista procenten – den del som är ditt ansvar i det hela. För det är där jag kan hjälpa dig mest."*
- För varje förtryckare måste det finnas ett villigt offer.

En kris innebär ibland en möjlighet till utveckling

- Om man t ex återkommande blir lämnad av sin partner medför krisen ofta en mottaglighet för att undersöka hur man väljer partner och relaterar till andra.

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

- I en kris som inbegriper relationen till en annan människa kan det vara mycket svårt för hjälparen att bilda sig en någorlunda objektiv uppfattning om denne och om vad krisen egentligen handlar om.
- Försök då utveckla dina egna kartor genom att träffa de viktiga personer som är inblandade i patientens problematik.
- Dels för att få en tydligare bild av situationen, dels för att du kanske kan hjälpa dem att stötta patienten på ett effektivare sätt.

Börja med att själv skaffa dig en så god förståelse som möjligt av situationen

- Försök förstå krisens konsekvenser för patientens liv.
- För att skaffa dig en mer detaljerad bild av hur patienten påverkas av krisen – be att hon beskriver en dag i sitt liv, så detaljerat som möjligt.

Hjälp patienten vidga perspektivet och nyansera sina kartor

- Ibland kan det vara av värde att hjälpa patienten ta ett steg åt sidan och titta på sin egen situation utifrån.
- *”Lisa, om du var terapeut och ville hjälpa din klient som... [beskrivning av situationen, d v s Lisas situation], vad skulle du säga och råda henne till då?”*

Försök göra terapin till en kontinuerlig process

- Terapi blir effektivare ju mer kontinuerligt den bedrivs.
- Allt du kan hitta på för att involvera patienten i arbetet även mellan sessionerna förhöjer effekten.
- Hemuppgifter, testa hypoteser från terapin, öva på andra beteenden, tanketräning, skriva dagbok, maila dig var dag, läsa något, diskutera med andra osv.

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

- Be patienten rita upp sina sociala kontakter på ett papper, som ett solsystem med olika avstånd till planeterna.
- Be henne därefter att berätta om de olika personerna och hur relationen och kontakten ser ut.

Hjälp patienten hantera känslor av skuld och skam

- Normalisera. *"Det är just så vi är skapade."*

Ta hand om dig själv

- För att skydda dig själv mot risk för utbrändhet och andra yrkesfaror: delta regelbundet i en grupp med andra i liknande yrkesbelägenhet, där ni kan hjälpa varandra med stöd och förståelse och se till att ni håller rätt "kurs" på jobbet och i livet.